

# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА**

## **К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

Развитие ребенка от одного до 3-х лет – необычайно важный этап в его жизни. В.С. Мухина называла возраст три года серединой пути «психического развития человека от рождения до зрелого возраста».

С самых ранних дней жизни ребенок нуждается в общении, для него важно играть и активно исследовать окружающий мир. В раннем детстве у человека формируются не только знания о мире, но и представления о собственной социальной роли, своем месте в семье и обществе.

С момента рождения и до поступления в дошкольное учреждение ребенок воспитывается в семье в атмосфере любви, внимания, ласки. Семья для всех ее членов является «маленькой крепостью», за стенами которой они стремятся спрятаться от невзгод и проблем, отдохнуть душой. Этого хотят и взрослые, и тем более дети, которым так сложно ориентироваться в огромном мире.

Уже с первых дней жизни у ребенка формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип поведения ребенка становится устойчивым.

При поступлении ребенка в дошкольное учреждение происходит серьезная перестройка всех отношений

малыша с людьми, привычных норм жизни. Из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Ребенка страшат внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают незнакомые люди, в незнакомой обстановке трудно ориентироваться. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию.

Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т.д. К психоэмоциональному напряжению добавляется и физиологический стресс, вызванный сменой привычного режима дня. Все это обрушивается на жизнь ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (возникают различные страхи, капризы и т.д.). Таким образом, от ребенка требуются большие усилия и умения биологически и социально адаптироваться к новым условиям. Понятие «**биологическая адаптация**» означает перестройку физиологических систем организма, обеспечивающую целесообразное приспособление к новым условиям жизни. Малышу предстоит привыкнуть к новому световому режиму, установленному распорядку дня, к изменениям в питании. Способность изменять свое поведение в зависимости от новых социальных условий означает **социальную адаптацию**.

**Адаптация** - слово, произошедшее от латинского adaptatio, что значит «приспосаблию».

Понятие – адаптация, понимается как процесс приспособления к новым условиям среды, общения,

отношений и т.д. Успешность адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода.

## **Выделяются три степени адаптации:**

**Легкая** – наблюдается кратковременное отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся в снижении речевой активности ребенка, незначительных нарушениях поведения, ухудшении сна, аппетита. Как правило, эти явления проходят в течение первых двух недель пребывания в дошкольном учреждении.

**Адаптация средней степени тяжести** - эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно. Адаптация выражается в более значительных и длительных сдвигах в поведении, которые преодолеваются лишь к началу второго месяца пребывания в дошкольном учреждении. Симптомы: потеря сна на короткое время, нарушение речи, легкие заболевания продолжительностью до 7-10 дней, завершающиеся без осложнений.

**При тяжелой степени адаптации** ребенок привыкает к дошкольному учреждению длительно и сложно, этот процесс может затянуться на месяцы (иногда этот процесс длится от 2-6 месяцев). Эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно. Тяжесть адаптации обусловлена частыми, повторяющимися заболеваниями с осложнениями, стойким нарушением поведения.

Когда адаптация оказывается неуспешной, то есть возникают те или иные нарушения, отклонения от нормы в психическом, физическом и психологическом развитии ребенка, есть основание говорить о **дезадаптации**.

### **Причинами ее могут быть:**

1. Личностные особенности ребенка: эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость; отсутствие умений и навыков общения со взрослыми и сверстниками; соматическая ослабленность, особенности темперамента и т.д..
2. Личностные проблемы родителей: конфликтность, как черта характера; тревожность, эмоциональная неустойчивость.
3. Проблемы организационного характера: новый режим дня, незнакомые взрослые, новые требования и т.д.

Деадаптация приводит к тому, что ребенок становится неуправляемым, отстает в развитии, быстро утомляется, нарушается в целом его психическое и физическое благополучие. Наиболее подвержены деадаптации ослабленные дети (часто болеющие).

Очевидна зависимость здоровья и деадаптации: *успешно адаптирующийся ребенок – это, как правило, физически здоровый ребенок и наоборот.*

Если не обеспечивать успешность привыкания ребенка к дошкольному учреждению можно спровоцировать создание внутреннего конфликта, который, будучи недоступным для наблюдения, часто упускается взрослыми. Несвоевременное преодоление деадаптации может иметь далеко идущие

последствия для ребенка (интеллектуальное отставание, проблемы личностного развития в последующие периоды жизни).

## **Характер адаптации зависит от нескольких факторов:**

### **1. Возраст ребенка.**

Труднее всего переносят изменения условий жизни дети с 10-11 месяцев до полутора лет. На данный возраст приходится самое большое количество заболеваний.

**После двух лет дети могут значительно легче приспособится к новым условиям.** Это можно объяснить тем, что они становятся более любознательными, понимают речь взрослого и у них уже есть опыт общения с разными людьми, их можно заинтересовать игрушкой. Однако, установлено, что некоторые дети именно в возрасте двух лет адаптируются к новым условиям дольше и труднее, чаще болеют. Происходит это потому, что в данный период их организм интенсивно развивается физически, происходит созревание психических процессов. На этапе становления такие дети в наибольшей степени подвержены колебаниям и нервным срывам.

### **2. Состояния здоровья и уровня развития ребенка.**

Ослабленный, болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Все это проявляется в первые дни посещения дошкольного учреждения. Здоровый, хорошо развитый ребенок обладает большей функциональной

активностью всех систем организма, в том числе и системы адаптационных механизмов, и легче переносит трудности социальной адаптации, чем ребенок ослабленный.

### **3. Биологический и социальный анамнез.**

Анамнез - это совокупность сведений о поступающем в дошкольное учреждение ребенке, сообщаемых его родителями педагогу.

К биологическим факторам относят – состояние здоровья родителей и близких родственников, протекание беременности матери, токсикозы, осложнения при родах, заболевания ребенка в течение первых трех месяцев жизни, состояние его здоровья до поступления в дошкольное учреждение, наследственность.

К социальным факторам относят – состав семьи, образовательный уровень родителей, жилищно-бытовые условия и материальную обеспеченность семьи, семейный микроклимат, условия, создаваемые ребенку после рождения (режим питания, игры и др.), соответствующие возрасту личностные качества (умение играть с игрушками, обслуживать себя и т.д.)

### **4. Особенности высшей нервной системы, ее типа, индивидуальных особенностей, половых различий.**

Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в дошкольном учреждении: одни плачут, отказываются есть, бурно протестуют против предложения взрослого. Однако проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: сон, аппетит восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой своих сверстников. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с

родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Если ребенку нравится общаться со взрослыми и детьми, он легко и непринужденно прощается в первый день с мамой и, смело взяв воспитателя за руку, без колебаний входит в группу.

Успешнее адаптируются дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены. Надо помнить, что в каком бы возрасте ребенок ни поступал в дошкольное учреждение, сравнительная безболезненность адаптации к новым условиям может быть обеспечена только тогда, когда учитываются возрастные психологические особенности. Нельзя сравнивать мальчиков и девочек: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно «старше» ровесников-мальчиков. У девочек большая сопротивляемость к заболеваниям, выше сопротивляемость к стрессовым ситуациям, большая гибкость в адаптации к новым условиям. Мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем, а главное - по-разному осмысливают все, с чем сталкиваются в этом мире.

#### **4. Уровень тренированности адаптационных механизмов**

Тренировка этих механизмов происходит сама по себе. Необходимо создать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, попадавшие в разные условия (были у родственников, выезжали на дачу), легче адаптируются в дошкольном учреждении. Выработка адаптационных механизмов у ребенка в дошкольном возрасте способствует дальнейшему развитию в более поздние возрастные периоды.

**Рекомендации для родителей**

## в период адаптации

Не волнуйтесь сами: ребенок отлично чувствует настроение родителей.

В первые дни малыш должен проводить в дошкольном учреждении не более 2-3 часов.

Лучше, если в дошкольное учреждение ребенка провожает тот родитель, с кем ему расстаться легче.

Облегчит разлуку с домом любая вещь, взятая малышом в дошкольное учреждение – например, игрушка и даже носовой платочек, который дала мама.

Прощаясь, расскажите ребенку, когда Вы его заберете. Например: «Я приду, когда ты проснешься». Обязательно сдержите свое обещание.

Если малыш с трудом просыпается утром, капризничает, постарайтесь укладывать его спать пораньше, но раньше и будите, чтобы дать



ему возможность немного поваляться в кровати.

Чтобы при расставании малыш не капризничал, можно использовать простые приемы: скажите, что любимый зайчик просится в гости к детям, кроватка в детском саду грустит, что на ней никто не спит и т.д.

Поддерживайте контакт с воспитателями: расспросите воспитателя о том, как себя вел, как кушал, спал Ваш ребенок в течение дня. Прислушивайтесь к рекомендациям педагога.

***Отдавая малыша в дошкольное учреждение, не забывайте:***

***общение с родителями не заменить ничем.***

***Уделяйте достаточно времени ребенку, будьте любящими и заботливыми, не сравнивайте малыша с другими детьми.***

***Поддерживайте малыша во всех начинаниях, вселяйте уверенность в собственных силах.***

***Тогда адаптация к дошкольному учреждению пройдет быстро и успешно.***